



Bảo vệ tránh bị mốc

Vietnamese translation of "Protect Yourself from Mold" (www.bt.cdc.gov/disasters/mold/protect.asp)

Sau các thiên tai như bão, cơn trút, và lũ lụt, không khí ẩm và nước đọng sẽ làm mốc tăng trưởng trong nhà và tại các toà nhà khác. Khi trở về nhà đã bị lụt, nên cảnh giác vấn đề bị mốc meo, do nó có thể hại đến sức khỏe gia đình.

Những người dễ bị mốc gây bệnh

Những người bị suyễn, dị ứng, hay các bệnh khó thở khác có thể nhạy cảm với mốc. Những người yếu kháng thể (như người nhiễm HIV, bệnh nhân ung thư đang được trị liệu hóa chất, và người cấy ghép bộ phận) là những người dễ bị bệnh nhiễm do mốc.

Có thể bị ảnh hưởng sức khỏe nếu va chạm mốc

Người nào nhạy cảm với mốc dễ bị nghẹt mũi, ngứa mắt, thở khò khè, hay ngứa da. Người bị dị ứng với mốc có thể bị khó thở và thở hổn hển. Người có hệ thống kháng thể yếu và bị các bệnh phổi mãn tính, như bệnh nghẽn phổi, có thể bị bệnh nhiễm do mốc trong phổi. Nếu quý vị hay người trong gia đình gặp vấn đề sức khỏe gì sau khi va chạm chất mốc, liên lạc bác sĩ hay nhóm chăm sóc sức khỏe.

Phát hiện mốc meo

Quý vị có thể phát hiện mốc meo bằng cách:

- **Nhìn thấy** (tường và trần nhà có đổi màu hay không, hay chúng có dấu hiệu bị mốc hay bị nước làm hư hại không?)
- **Ngửi** (có mùi hôi, như ẩm mốc, mùi đất hay hôi thối không?)

Ngăn chặn mốc meo tăng trưởng một cách an toàn

Chùi dọn sạch và làm khô nhà nhanh chóng (trong vòng 24 đến 48 giờ). Mở tất cả các cửa ra vào và cửa sổ. Dùng quạt để làm khô tòa nhà. (Xem tờ thông tin để làm khô nhà mình, "[Reentering Your Flooded Home](http://www.bt.cdc.gov/disasters/mold/reenter.asp)" (Trở về nhà bị lụt) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/mold/reenter.asp>)).

- **Nếu có nghi ngờ gì thì nên lấy ra!** Lấy ra tất cả các đồ vật nào bị xốp nước trên 48 giờ và không thể làm sạch hay làm khô toàn bộ. Các đồ vật này tiếp tục là nguồn mốc meo tăng trưởng và nên đem chúng ra ngoài nhà. Các đồ vật ướt, không làm sạch được bao gồm thảm và đệm thảm, nệm ghế, giấy dán tường, tường vôi, gạch sàn nhà và trần nhà, vật liệu cách nhiệt, quần áo, da, giấy, gỗ, và thực phẩm. Lấy ra ngoài và lau chùi sạch là điều quan trọng vì mốc meo cho dù đã chết cũng có thể gây dị ứng cho một số người.
- Để ngăn ngừa mốc meo tăng trưởng, lau chùi sạch các đồ vật ướt và các mặt điện với thuốc tẩy và nước.
- Chủ gia có thể tạm thời để bên ngoài các đồ vật lấy ra từ trong nhà cho đến khi đệ đơn xin bồi thường. [Xem khuyến nghị của Federal Emergency Management Agency \(FEMA, hay Cơ Quan Điều Quản Khẩn Cấp Liên Bang\)](http://www.fema.gov/hazards/floods/whatshouldidoafter.shtm) (<http://www.fema.gov/hazards/floods/whatshouldidoafter.shtm>).

Ngày 31 tháng Tám, 2005

Bảo vệ tránh bị mốc

(tiếp theo trang trước)

- Nếu muốn tẩy uế, nên tham khảo tài liệu của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (U.S. Environmental Protection Agency, hay EPA), "A Brief Guide to Mold and Moisture in Your Home" (Hướng Dẫn Ngắn Gọn về Mốc Meo và Ẩm Ướt Trong Nhà) tại địa chỉ mạng <http://www.epa.gov/iaq/molds/images/moldguide.pdf>.

Nếu thấy bị mốc trong nhà, ném lau chùi sạch mốc meo và sửa chữa các hư hại do nước như nóc nhà hay tường bị rỉ nước, hay ống nước. Ngăn chặn hơi ẩm trong nhà là yếu tố quan trọng nhất để không bị mốc.

Diệt mốc từ các bề mặt cứng, sử dụng các sản phẩm thương mại, xà bông và nước, hay dung dịch tẩy rửa (<http://www.cdc.gov/mold/faqs.htm>) trộn một chén nhỏ thuốc tẩy với một ga lông nước. Dùng bàn chải cứng chà bề mặt nhám cứng như xi măng.

Nếu dùng thuốc tẩy để diệt mốc:

- Không bao giờ trộn thuốc tẩy với amoniac. Trộn thuốc tẩy chung với amoniac có thể tạo hơi độc nguy hiểm.
- Mở cửa sổ và cửa ra vào để cho thoáng khí.
- Mang găng tay không thấm nước và đeo kính bảo vệ mắt.
- Nếu diện tích phải chùi sạch lớn hơn 10 bộ vuông, tham khảo tài liệu hướng dẫn của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (EPA) tựa đề "*Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings*" (Diệt mốc trong trường học và các tòa nhà kinh doanh). Mặc dù tài liệu này chú trọng vào trường học và các tòa nhà kinh doanh, nó cũng áp dụng cho các loại tòa nhà khác. Có thể lấy tài liệu này bằng cách gọi EPA "Indoor Air Quality Information Clearinghouse" (Văn Phòng Thông Tin Chất Lượng Không Khí Trong Nhà của EPA) tại số (800) 438-4318, hay đến mạng lưới của EPA tại http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html.
- Luôn luôn tuân hành theo hướng dẫn của hãng sản xuất khi sử dụng thuốc tẩy hay bất cứ các sản phẩm làm sạch nào khác.
- Lấy thêm thông tin về an toàn cá nhân khi chùi dọn sau cơn thiên tai tại <http://www.bt.cdc.gov/disasters/workers.asp>.

Muốn có thêm thông tin về mốc meo, viếng mạng lưới về mốc meo của CDC tại <http://www.cdc.gov/mold/>.

For more information, visit www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes,
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).